

NEM MIT SOJA-ISOFLAVONEN BEI FRAUEN ÜBER 50 JAHREN

TOUILLAUD M, GELOT A, MESRINE S ET AL.: USE OF DIETARY SUPPLEMENTS CONTAINING SOY ISOFLAVONES AND BREAST CANCER RISK AMONG WOMEN AGED > 50Y: A PROSPECTIVE STUDY, AM J CLIN NUTR 2019; 109: 597–605

MESSINA M: SOY FOODS, ISOFLAVONES, AND THE HEALTH OF POSTMENOPAUSAL WOMEN, AM J CLIN NUTR 2014; 100: 423S–430S

Soja-basierte Nahrungsergänzungsmittel werden als natürliche Alternative zu einer menopausalen Hormontherapie empfohlen. Die meisten dieser Supplemente enthalten Sojaextrakte, die reich an den Phytoöstrogenen Isoflavonen sind, die östrogen-ähnliche Effekte haben. Es gibt Hinweise dafür, dass sie die meisten Symptome, die aufgrund eines Östrogenmangels auftreten wie zum Beispiel Hitzewallungen, Nachtschweiß usw. bekämpfen können. Kontrovers diskutiert wird hingegen der Effekt dieser Supplemente auf die Entstehung von Brustkrebs. Isoflavone haben strukturelle Ähnlichkeit mit 17-Eloldarts. Dadurch können sie Östrogenrezeptoren binden und damit bei bereits transformierten Krebszellen proliferative oder antiproliferative Effekte ausüben. Wenn hohe Konzentrationen an Estradiol vorliegen, können Isoflavone als Anti-Östrogene wirksam sein. Bei Östrogenmangel, wie es in der Menopause der Fall ist, können Isoflavone hingegen nur schwache östrogene Wirkungen auslösen.

STUDIENDESIGN

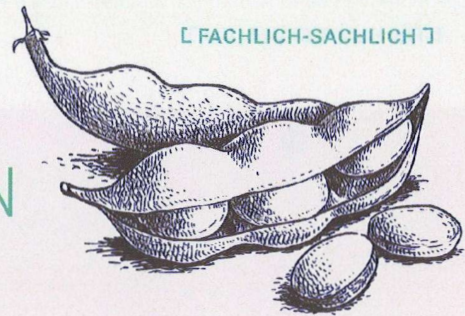
In der vorliegenden Studie wurde die Assoziation zwischen dem Konsum von Soja-basierten Nahrungsergänzungsmitteln mit dem Risiko für Brustkrebs über diverse Tumor-Charakteristika untersucht. Es wurden 76.442 Frauen aus der

„Etude Epidemiologique aupres de Femmes de la Mutuelle Generale de l'Education Nationale (E3N) Kohorte“ herangezogen und von 2000 bis 2011 beobachtet. Sie füllten selbstständig Fragebögen aus, in denen sie die Aufnahme von Supplementen mit Soja sowie das Auftreten von Krebserkrankungen angeben konnten. Die Mengenangabe für die Aufnahme der Supplemente erfolgte mit „mindestens 3 Portionen pro Woche“. Als Endpunkt wurde das Auftreten von Brustkrebs definiert.

RESULTATE

Laut den Fragebögen aus 2000 haben 4,4% der Frauen ein Supplement mit Soja aufgenommen, 2002 5,3%, 2005 3,8% und 2008 1,4%. 81% davon nahmen eines der 5 häufigsten Soja-Supplemente auf, die zwischen 3,75 und 37,5 mg an Soja-Isoflavonen enthalten. Frauen, die Soja-Supplemente aufgenommen haben, waren in der Regel jünger, hatten ein höheres Bildungsniveau, weniger Kinder, einen niedrigeren BMI und gingen auch häufiger zur Mammografie als Probandinnen, die angaben, keine Soja-Supplemente aufzunehmen.

Im Vergleich zu den Probandinnen, die nie Soja-Supplemente aufgenommen haben, zeigten jene, die diese Supplemente regelmäßig konsumierten,



[FACHLICH-SACHLICH]

gesamt ein Hazard-Ratio von 0,92, bei Östrogenrezeptor-positivem Brustkrebs ein Hazard-Ratio von 0,78 und bei Östrogenrezeptor-negativem Brustkrebs ein Hazard-Ratio von 2,01.

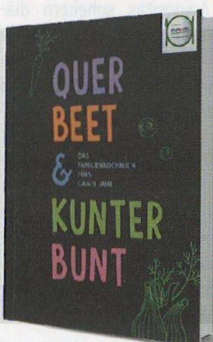
Bei regelmäßiger Aufnahme von Soja-Supplementen ergab sich somit ein geringes Risiko für Östrogenrezeptor-positiven Brustkrebs und ein etwas höheres Risiko für Östrogenrezeptor-negativen Brustkrebs im Vergleich zu Probandinnen, die solche Supplemente nie konsumierten. Das höchste Risiko für Östrogenrezeptor-positiven Brustkrebs zeigte sich bei Frauen mit vorangegangenen Krebserkrankungen bei erstgradigen Verwandten innerhalb der Familie. [1]

OEAIE 2019 Fallmann K., Widhalm K.

CONCLUSION

Die vorliegende große prospektive Studie an französischen Frauen über 50 Jahren zeigte ein geringes Risiko für Östrogenrezeptor-positiven Brustkrebs und ein etwas höheres Risiko für Östrogenrezeptor-negativen Brustkrebs in Assoziation mit der Aufnahme von Soja-Supplementen. Die eventuell proliferativen Effekte von Soja-Isoflavonen auf bereits transformierte Krebszellen haben Bedenken hinsichtlich des Konsums von Soja-Supplementen vor allem bei Personen mit hohem Risiko für Brustkrebs aufkommen lassen. Es gibt allerdings auch Studien, in denen Soja-Supplemente keine negativen Effekte bzw. sogar positive Effekte auf bereits transformierte Krebszellen zeigen. Weitere Studien wären daher noch nötig, um auf diesem Gebiet eine evidenz-basierte Aussage treffen zu können.

© shutterstock



Rezepte, die in das Konzept einer „gesunden“ Ernährung passen, gibt es viele. Wer aber ganz sicher gehen will oder sich einfach Anregungen holen, dem sei „Querbeet & Kunterbunt“ empfohlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt einerseits eine Einführung in die Grundlagen einer gesunden Ernährung und stellt andererseits – nach Jahreszeiten geordnet – an die 60 geprüfte Rezepte und Grundrezepte vor. Nährwertangaben und Nachhaltigkeitstipps inklusive. Die Sprache sollte ja kein Problem sein; dass unsere Nachbarn Quark anstelle von Topfen sagen, wissen wir ja schon.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.):
Querbeet & Kunterbunt. Das Familienkochbuch für das ganze Jahr. 2020, geb. 188 Seiten,
ISBN 978-3-88749-266-3, erhältlich über www.dge-medienservice.de, 12,90 € zzgl. Versandkosten